

2018/2月

# えきスポ 土呂 スタジオプログラム

12日(振替休日)は祝日特別スケジュールに変更となります。



	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00			毎週火曜日は休館日となります。												
10:30	エアロ初級45 10:30~11:15 村松 郁子	パワーヨガ60 10:20~11:20 井上 和代		ボディコンバット30 10:30~11:00 大塚 翔	ボディバランス45ST 10:15~11:00 山崎 理恵(新越谷) <small>整理券20名</small>	ボクシングヒート45 10:30~11:15 古屋 浩司 (東武スポーツ)	ベーシック ヨガ60 10:15~11:15 横嶋 初江		ステップ入門30 10:45~11:15 深滝 裕美	ピラティス60 10:15~11:15 hiro	ZUMBA45 10:30~11:15 山口 永真	ベーシック ヨガ60 10:15~11:15 高木 ひろみ	エアロ初級30 10:15~10:45 ハル		
11:00				エアロ初級30 11:15~11:45 大沢 英里	ベーシック ヨガ60 11:15~12:15 菊地 博美	ショートトレーニング15 11:30~11:45 北川	リラクゼーション ヨガ45 11:30~12:15 横嶋 初江		エアロ& コンディショニング60 11:30~12:30 熊谷 真美子		エアロ中級45 11:30~12:15 吉田 貴美	骨盤エクササイズ45 11:30~12:15 吉留 里美	ボディアタック45 11:00~11:45 相子 七海 <small>整理券40名</small>	バランス コーディネーション60 11:00~12:00 ハル	
11:30	ベーシックヨガ60 11:35~12:35 井上 和代			エアロ中級60 12:00~13:00 大沢 英里	タヒチアンダンス60 12:30~13:30 菊地 博美	1週目のみ テッククラス+ボディパンプ30	ポディパンプ45 12:00~12:45 相子 七海 <small>テッククラスからご参加ください。 4週目以降45分クラス</small>				ステップ& コンディショニング60 12:30~13:30 吉田 貴美	ストリートダンス 初級45 12:40~13:25 ヨーコ	ボディコンバット60 12:05~13:05 相子 七海 <small>整理券40名</small>		
12:00				気功60 13:15~14:15 増永 法義	リフレッシュストレッチ30 13:45~14:15 近藤 智子	ポディアタックテック15 +ポディアタック30 13:00~13:45 相子 七海	らくらくクッションストレッチ45 13:00~13:45 北川 一樹		ポディジャムテック15 +ポディジャム30 12:50~13:35 深滝 裕美	太極拳60 12:50~13:50 増永 法義					
12:30						エアロ& コンディショニング60 14:00~15:00 hiro	ピラティス60 14:00~15:00 深滝 裕美		ボディコンバット45 13:50~14:35 石田 和巳(船橋)		かんたんプトレ45 14:10~14:55 近藤 智子	ストリートダンス 中級60 13:40~14:40 ヨーコ	ポディパンプ60 13:20~14:20 増田 明則 <small>整理券30名</small>		
13:00	ベリーダンス60 12:50~13:50 島田 美映	健美操60 12:50~13:50 佐久間 悦子													
13:30															
14:00	ポディパンプ30 14:05~14:35 増田 明則	ピラティス60 14:10~15:10 島田 美映													
14:30															
15:00	ボディコンバット30 14:50~15:20 北川 一樹														
15:30															
16:00	チアダンス (入門) 15:30~16:30	らくらくクッションストレッチ30 15:35~16:05 北川 一樹													
16:30															
17:00	チアダンス (初級) 16:40~17:40														
17:30															
18:00	チアダンス (初中級) 17:50~18:50														
18:30															
19:00															
19:30	ステップ初級45 19:15~20:00 TATY	バレエ60 19:15~20:15 阪本 絵利奈													
20:00															
20:30	エアロ中級60 20:20~21:20 TATY	リラクゼーション ヨガ45 20:30~21:15 阪本 絵利奈													
21:00															
21:30	ポディアタック60 21:30~22:30 山田 樹耶 (ふじみ野)	ストリートダンス 中級60 21:30~22:30 YO-SUKE													
22:00															
22:30															
23:00	営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄		

Bスタジオ利用について、お荷物はロッカーへお入れ頂き、お着替えを済ませていただいてからスタジオへお進みください。お知り合いの方同士での、場所取りはご遠慮いただきます。参加者が多い場合、インストラクター判断により入場を制限する場合がございます。予めご了承下さい。

奇数週(3日,17日)  
ボディバランス60  
偶数週(10日,24日)  
ポディジャム60

営業終了時間のお知らせ  
スポーツエリア19:00迄 チェックアウト19:30迄  
スケジュールは、今後レッスン内容・担当者が都合により多少変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

**整理券30名** ← **整理券について**  
整理券マークは、レッスン開始1時間前からジムエリアで配布致します。水曜日ボディバランスはチェックイン後フロントにて整理券を配布いたします。

← 初めてや体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。  
← レスミルズプログラムは楽しい振付と音楽を融合させた、グループエクササイズプログラムです。  
★祝日、特別営業日のスケジュールは館内掲示にてお知らせ致します。  
★ヨガ・ピラティス・ストレッチクラスのみに参加の方も、シューズをお履きください。